

Simplifier les traitements non pharmacologiques de la douleur chronique : la motivation au mouvement

Aidez vos patients à se fixer un objectif pour bouger davantage qui :

- est gratifiant et important pour eux¹
- est atteignable²
- leur procure un sentiment d'accomplissement³
- ne va pas au-delà de leur seuil de douleur¹
- peut être accompli régulièrement¹
- donne un point de départ, qu'ils pourront dépasser plus tard¹
- qu'ils sont certains de pouvoir réaliser (au moins 8/10 sur une échelle)³
- met l'accent sur l'activité plutôt que sur l'exercice ; l'important, c'est de bouger¹

Célébrer les réussites

Demandez à votre patient d'évaluer lui-même son sentiment général de bien-être avant et après l'activité, afin qu'il puisse constater le changement après s'être adonné à celle-ci.³



Faire tomber les obstacles courants et encourager le mouvement dans votre pratique

Obstacle	Solution
« Le fait de bouger davantage me causera plus de douleur. »	Ensemble, trouvez une activité que votre patient aime et qui ne le fait pas souffrir.
« Je bouge, mais j'en écope quelques jours plus tard. »	L'activité du patient est probablement trop intense. Encouragez-le à faire de l'activité plus modérée de façon régulière afin de réduire sa sensibilité à la douleur.
« Je suis tellement peu en forme qu'il me faudrait une éternité pour m'y remettre. »	L'objectif est d'améliorer la capacité fonctionnelle pour que le patient puisse faire ce qui est important dans sa vie quotidienne, et non de se mettre en forme.
« J'ai déjà essayé de faire des exercices pour soulager ma douleur, mais ça ne m'a pas aidé. »	Les exercices étaient peut-être axés sur la guérison des blessures. Continuez à encourager le mouvement comme stratégie pour développer une plus grande capacité fonctionnelle et réduire la douleur.
« Si je ne peux plus faire de l'activité physique comme avant, à quoi bon ? »	Rassurez le patient en lui disant que la progression prendra un certain temps.
« Si je ressens une douleur, ça ne doit pas être bon. »	Aidez votre patient à faire la distinction entre la douleur chronique et les sensations liées à l'exercice dans le contexte de la sensibilisation centrale.



Vous aimeriez en savoir plus ? Visitez le <https://cfpclearn.ca/> pour consulter la série de quatre webinaires et balados du Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) sur les traitements non pharmacologiques de la douleur chronique (en anglais seulement). Le CMFC a certifié cette série d'Autoapprentissage, qui donne droit à jusqu'à quatre crédits Mainpro+^{MD}.



Scannez le code QR avec votre téléphone intelligent pour consulter <https://cfpclearn.ca>.

¹ McCracken LM, Samuel VM. The role of avoidance, pacing, and other activity patterns in chronic pain. *Pain*. 2007;130(1-2):119-125.

² Sternbach RA. Treatment of the chronic pain patient. *J Hum Stress*. 1978;4(3):11-15.

³ Strecher VJ, McEvoy DeVellis B, Becker MH, Rosenstock IM. The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Educ Q*. 1986;13(1):73-92.